

健康时报

人民日报社 主办

■ 总第2119期 2024年 第73期
■ 10月11日出版 星期五
■ 周二、五出版
■ 官方网站: www.jksb.com.cn
■ 广告咨询: 010-65368968

■ 零售每份3元
■ 国内统一刊号: CN11-0218
■ 邮发代号: 1-51
■ 发行中心: 010-65369671
■ 意见建议: 010-65369665

当心外科医生得了心脏病

文见十版



权威医生在身边



北京清华长庚医院肿瘤外科主任李雁教授在国内率先开展规范化细胞减灭术加腹腔热灌注化疗治疗腹膜癌，建立了一整套腹膜癌综合诊治技术新体系，主持制定国内首个腹膜癌诊治专家共识，创建首个腹膜癌诊疗中心，在他的带领下，我国的腹膜癌诊疗技术从无到有，推广到全国各地，并跻身国际领先行列。为沟通病情、鼓励患者，他绘制了几万张草图讲解病情和手术方案。图为李雁教授（中）。 柳亚摄

05版
精神疾病
可能“人传人”

07版
吃素的老人
易忘事

09版
你生气时
哪里疼？

14版
这些医院
能做安宁疗护

■ 健康时报全媒体广告热线
010-65368968
编辑 董颖钰 美编 霍耀翠
E-mail: jksb01@jksb.com.cn

健康中国

“常见饮料居然含有这么多糖”“这个柜台建议全国推广”……近日，湖北省中医院的饮料含糖量展示柜台火了。展示柜对40余种常见饮料的含糖量用白砂糖进行了可视化展示，能让市民直观看到：目前市面上的碳酸饮料、果糖类饮料含糖量最高，茶饮料的糖分相对较少，而最健康的饮品还是矿泉水、白开水。

一个展示柜，一笔明白账。日常钟情各色饮料的消费者都应该来看看——看看一瓶饮料下肚之后，身体到底承载了多少

看得见的“甜蜜的负担”。

众所周知，糖是人体不可或缺的营养物质之一，可以提供能量，维持生命活动。但若是长期过量摄入，就容易导致肥胖，增加患心脏病等疾病的风险。

2024年7月，《美国医学学会杂志》子刊发表的一项研究表明，较高的糖摄入量会加速衰老，即使每天多摄入1克糖，也会导致身体的生物年龄显著增加。

为医院“减糖小妙招”点赞

健康时报特约评论员 邓海建

这些年来，年轻人“把饮料当水喝”的案例，在临床中也并不鲜见。事实上，很多肥胖症、2型糖尿病的发生都与高糖等不健康饮食习惯直接相关。

“看得见”风险，才能“听得进”规劝。按照《中国居民膳食指南（2022）版》建议，居民每天添加糖不超过50克，最好控制在25克以下。问题是，很多饮料厂商为了促进商品销售，在瓶装饮

料、奶茶中添加过量糖分。往往是一瓶饮料下肚，等于喝下了不少糖分，远超膳食指南中的建议量上限。放眼望去，标准糖、多糖、半糖、微糖……尤其是现制饮料中的含糖量，有时真的就成了文字游戏的“糊涂账”。消费者稍不留意，就会遇到饮品“糖分刺客”。

今年国家卫生健康委印发的《“体重管理年”活动实施方案》提出，加强公众食物营养和饮食文

化教育，倡导吃动平衡、“三减三健”等健康理念。

减糖，尤其是减添加糖，已成为提升大众健康的重要手段。一方面，我们为医院“减糖小妙招”点赞，鼓励更多寓教于乐、简单直观的宣教唤醒大众的“减糖自觉”；另一方面，呼吁相关部门尽早推进含糖饮料健康标识的做法，指导居民选择健康饮品。

多些直观生动的“小妙招”，多些清晰明了的“成分表”，“一瓶饮料含糖多少”才不至于总是猜哑谜。让生活甜而不腻、让饮食甜而健康，减糖生活，须从“知情”做起。